



MINUTA: COLEGIO ACADEMIA DE HUMANIDADES
NOVIEMBRE 2024
ALMUERZO ALUMNOS 1° - 3° BÁSICO



SEMANA 01	lunes, 04 de nov.	martes, 05 de nov.	miércoles, 06 de nov.	jueves, 07 de nov.	viernes, 08 de nov.
Salad Bar	Ens Lechuga-pimenton rojo-Ens Tomate-cebolla-Ens Apio aceituna	Ens Zanahoria-choclo -Ens. Coliflor-brócoli-Ens Zapallito italiano-pimenton rojo	Ens Lechuga-tomate-Ens Pepino-zanahoria-Ens Betarraga-cebolla	Ens Repollo mix-Ens Tomate-lechuga-Ens Porotos negros-cebolla	Ens Mix Lechuga -Ens Zanahoria-arvejitas -Ens Betarraga-cebolla
Alternativa 1	Goulash de ave-Mostaciollis	Chorizo-Garbanzos guisados	Juliana de pollo primavera-Arroz	Lasaña bolognesa-	Carne al jugo-Papas fritas (horneadas)
Dieta	Pechuga de pollo grillé-Spaghetti	Juliana de ave-Papas cocidas	Hamburguesa casera-Spaguetti	Carne al jugo-Arroz blanco	Juliana de ave-Papas cocidas
Bar de Postres	Jalea-Flan bicolor -Fruta natural de la estación	Jalea-Mousse -Fruta natural de la estación	Jalea-Natilla-Fruta natural de la estación	Jalea-Arroz con leche-Fruta natural de la estación	Jalea-Leche asada-Fruta natural de la estación
SEMANA 02	lunes, 11 de nov.	martes, 12 de nov.	miércoles, 13 de nov.	jueves, 14 de nov.	
Salad Bar	Ens Repollo mix-Ens Tomate-choclo-Ens Zanahoria-pimenton verde	Ens Lechuga-aceituna-Ens Pepino-rabanito-Ens Betarraga-cebolla	Ens Lechuga mix-Ens Tomate-cebolla-Ens Primavera	Ens Lechuga-Ens Betarraga-cebolla-Ens Zapallito italiano	
Alternativa 1	Salsa bolognesa-Sapaguetti	Chorizo-Lentejas guisadas	Cerdo Mongoliano-Arroz graneado	Hamburguesa casera-Espirales	
Dieta	Pechuga a la plancha-Arroz blanco	Pescado al horno-Papas cocidas	Hamburguesa al horno-Spaguetti	Carne asada-Arroz blanco	
Bar de Postres	Jalea-Suspiro limeño-Fruta natural de la estación	Jalea-Avena con leche-Fruta natural de la estación	Jalea-Sémola con leche-Fruta natural de la estación	Jalea-Mousse-Fruta natural de la estación	
SEMANA 03	lunes, 18 de nov.	martes, 19 de nov.	miércoles, 20 de nov.	jueves, 21 de nov.	viernes, 22 de nov.
Salad Bar	Ens Zanahoria-choclo -Ens. Coliflor-brócoli-Ens Zapallito italiano-pimenton rojo	Ens Repollo mix-Ens Tomate-lechuga-Ens Porotos negros-cebolla	Ens Lechuga-aceituna -Ens Habas-cebolla cilantro -Ens Arvejitas-choclo	Ens Repollo mix -Ens Betarraga cilantro -Ens. Tomate-pepino	Ens Lechuga-pimenton rojo-Ens Zanahoria-choclo -Ens Apio aceituna
Alternativa 1	Salsa italiana-Spaghettis	Nugget de Pollo-Puré de papas	Hamburguesa en salsa-Quifaros	Chapsui de pollo-Aroz graneado	Carne al jugo-Papas fritas (horneadas)
Dieta	Filetillo de pollo a la plancha-Papas cocidas	Carne al jugo-Spaghetti	Pescado al horno-Arroz pilaf	Hamburguesa casera-Espirales	Carne asada-Arroz blanco
Bar de Postres	Jalea-Mousse-Fruta natural de la estación	Jalea-Arroz con leche-Fruta natural de la estación	Jalea-Natilla-Fruta natural de la estación	Jalea-Leche asada-Fruta natural de la estación	Jalea-Cremell-Fruta natural de la estación
SEMANA 04	lunes, 25 de nov.	martes, 26 de nov.	miércoles, 27 de nov.	jueves, 28 de nov.	viernes, 29 de nov.
Salad Bar	Ens Repollo mix-Ens Pepino-tomate-Ens Choclo-zanahoria	Ens Lechuga-aceituna-Ens betarraga-cebolla-Ens Apio-aceituna	Ens Repollo-zanahoria-Ens Tomate-cebolla-Ens Habas-ciboulette	Ens Mix Lechuga -Ens Zanahoria-arvejitas -Ens Betarraga-cebolla	Ens Repollo mix-Ens Tomate-choclo-Ens Zanahoria-pimenton verde
Alternativa 1	Salsa Bolognesa-Mostaciollis	Chapsui de cerdo-Arroz graneado	Pollo al jugo-Puré de papas	Lasaña -Bolognesa	Carne Mechada-Arroz primavera
Dieta	Juliana de carne-Arroz blanco	Pechuga de pollo grillé-Papas cocidas	Hamburguesa al horno-Espirales	Pescado al horno-Papas cocidas	Carne asada-Arroz blanco
Bar de Postres	Jalea-Arroz con leche-Fruta natural de la estación	Jalea-Semola con leche -Fruta natural de la estación	Jalea-Mousse-Fruta natural de la estación	Jalea-Natilla -Fruta natural de la estación	Jalea-Bavaroisse-Fruta natural de la estación



**MINUTA: COLEGIO ACADEMIA DE HUMANIDADES
NOVIEMBRE 2024
ALMUERZO ALUMNOS 4º BÁSICO - IV MEDIO**



SEMANA 01	lunes, 04 de nov.	martes, 05 de nov.	miércoles, 06 de nov.	jueves, 07 de nov.	viernes, 08 de nov.
Sopa	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema
Salad Bar	Ens Lechuga-pimenton rojo-Ens Tomato-cebolla-Ens Apio aceituna	Ens Zanahoria-chocho -Ens. Coliflor-brócoli-Ens Zapallito italiano-pimenton rojo	Ens Lechuga-tomate-Ens Pepino-zanahoria-Ens Betarraga-cebolla	Ens Repollo mix-Ens Tomato-lechuga-Ens Porotos negros-cebolla	Ens Mix Lechuga -Ens Zanahoria-arvejitas -Ens Betarraga-cebolla
Alternativas	Goulash de ave-Mostaciollis / Chuleta de cerdo-Arroz	Chorizo-Garbanzos guisados / Asado A leman-Papas leonesas	Juliana de pollo primavera-Arroz / Ajiaco-	Lasaña bolognesa- / Porotos granados con mazamorra-	Carne al jugo-Papas fritas (horneadas) / Pizza Napolitana-
Menú Hipocalórico	Bocado de atún en salsa verde-Ensaladas surtidas	Pechuga de ave grillé-Ensaladas surtidas	Tortilla de verduras-Ensaladas surtidas	Quesillo/jamón-Ensaladas surtidas	Carne al jugo-Ensaladas surtidas
Vegetariano	Zapallitos rellenos c/soya -	Guiso de arvejitas-	Porotos con mazamorra-	Porotos granados con mazamorra-	Pizza -Vegetariana
Dieta	Pechuga de pollo grillé-Spaghetti	Juliana de ave-Papas cocidas	Hamburguesa casera-Spaguetti	Carne al jugo-Arroz blanco	Juliana de ave-Papas cocidas
Bar de Postres	Jalea-Flan bicolor -Fruta natural de la estación	Jalea-Mousse -Fruta natural de la estación	Jalea-Natilla-Fruta natural de la estación	Jalea-Arroz con leche-Fruta natural de la estación	Jalea-Leche asada-Fruta natural de la estación
SEMANA 02	lunes, 11 de nov.	martes, 12 de nov.	miércoles, 13 de nov.	jueves, 14 de nov.	
Sopa	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema	
Salad Bar	Ens Repollo mix-Ens Tomato-chocho-Ens Zanahoria-pimenton verde	Ens Lechuga-aceituna-Ens Pepino-rabanito-Ens Betarraga-cebolla	Ens Lechuga mix-Ens Tomato-cebolla-Ens Primavera	Ens Lechuga-Ens Betarraga-cebolla-Ens Zapallito italiano	
Alternativas	Salsa bolognesa-Spaguetti / Estofado de Ave-	Chorizo-Lentejas guisadas / Pastel de papas-	Cerdo Mongoliano-Arroz graneado / Huevo Frito-Charquicán de verduras	Hamburguesa casera-Espirales / Pechuga de pollo grillé-Papas leonesas	
Menú Hipocalórico	Tortilla de verduras-Ensaladas surtidas	Tomate reina-Ensaladas surtidas	Molde de atún-Ensaladas surtidas	Pechuga de Pollo-Ensaladas surtidas	
Vegetariano	Salsa bolognesa de soya-Spaghettis	Lentejas guisadas-Crutones	Charquicán-Huevo Frito	Salsa de Champignon-Spaghetti	
Dieta	Pechuga a la plancha-Arroz blanco	Pescado al horno-Papas cocidas	Hamburguesa al horno-Spaguetti	Carne asada-Arroz blanco	
Bar de Postres	Jalea-Suspiro limeño-Fruta natural de la estación	Jalea-Avena con leche-Fruta natural de la estación	Jalea-Sémola con leche-Fruta natural de la estación	Jalea-Mousse-Fruta natural de la estación	
SEMANA 03	lunes, 18 de nov.	martes, 19 de nov.	miércoles, 20 de nov.	jueves, 21 de nov.	viernes, 22 de nov.
Sopa	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema
Salad Bar	Ens Zanahoria-chocho -Ens. Coliflor-brócoli-Ens Zapallito italiano-pimenton rojo	Ens Repollo mix-Ens Tomato-lechuga-Ens Porotos negros-cebolla	Ens Lechuga-aceituna -Ens Habas-cebolla cilantro -Ens Arvejitas-chocho	Ens Repollo mix -Ens Betarraga cilantro -Ens. Tomato-pepino	Ens Lechuga-pimenton rojo-Ens Zanahoria-chocho -Ens Apio aceituna
Alternativas	Salsa italiana-Spaghettis / Cazuela de Pollo-	Nugget de Pollo-Puré de papas / Arroz a la española-	Hamburguesa en salsa-Quifaros / Chorizo-Porotos guisados	Chapsui de pollo-Aroz graneado / Carbonada-	Carne al jugo-Papas fritas (horneadas) / Completo Italiano-
Menú Hipocalórico	Pollo Asado-Ensaladas surtidas	Omelette de Jamon-Ensaladas surtidas	Filetillo de pollo grillé-Ensaladas surtidas	Tortilla de porotos verdes-Ensaladas surtidas	Carne al Jugo-Ensaladas surtidas
Vegetariano	Fritos de coliflor-	Panqueques de verduras-Arroz baltimore	Porotos con Tallarines-	Tortilla de verduras-Arroz morrón	Hamburguesa de soya-Papas fritas (horneadas)
Dieta	Filetillo de pollo a la plancha-Papas cocidas	Carne al jugo-Spaghetti	Pescado al horno-Arroz pilaf	Hamburguesa casera-Espirales	Carne asada-Arroz blanco
Bar de Postres	Jalea-Mousse-Fruta natural de la estación	Jalea-Arroz con leche-Fruta natural de la estación	Jalea-Natilla-Fruta natural de la estación	Jalea-Leche asada-Fruta natural de la estación	Jalea-Cremell-Fruta natural de la estación
SEMANA 04	lunes, 25 de nov.	martes, 26 de nov.	miércoles, 27 de nov.	jueves, 28 de nov.	viernes, 29 de nov.
Sopa	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema	Sopa / Crema
Salad Bar	Ens Repollo mix-Ens Pepino-tomate-Ens Choclo-zanahoria	Ens Lechuga-aceituna-Ens betarraga-cebolla-Ens Apio-aceituna	Ens Repollo-zanahoria-Ens Tomato-cebolla-Ens Habas-ciboulette	Ens Mix Lechuga -Ens Zanahoria-arvejitas -Ens Betarraga-cebolla	Ens Repollo mix-Ens Tomato-chocho-Ens Zanahoria-pimenton verde
Alternativas	Salsa Bolognesa-Mostaciollis / Valdiviano-	Chapsui de cerdo-Arroz graneado / Asado Aleman-Guiso de Zapallo Italiano	Pollo al jugo-Puré de papas / Lentejas a la parmesana-	Lasaña -Bolognesa / Charquican - Huevo Frito	Carne Mechada-Arroz primavera / Chorrillana-
Menú Hipocalórico	Croqueta de ATUN-Ensaladas surtidas	Asado Aleman-Ensaladas surtidas	Carne al jugo-Ensaladas surtidas	Tomate reina-Ensaladas surtidas	Pollo Asado-Ensaladas surtidas
Vegetariano	Panqueque de acelga -Papas fritas (horneadas)	Tortilla de Porotos Verdes-	Lentejas-Parmesanas	Lasaña de Verduras-	Champiñones Salteados-Papas Fritas
Dieta	Juliana de carne-Arroz blanco	Pechuga de pollo grillé-Papas cocidas	Hamburguesa al horno-Espirales	Pescado al horno-Papas cocidas	Carne asada-Arroz blanco
Bar de Postres	Jalea-Arroz con leche-Fruta natural de la estación	Jalea-Semola con leche -Fruta natural de la estación	Jalea-Mousse-Fruta natural de la estación	Jalea-Natilla -Fruta natural de la estación	Jalea-Bavaroisse-Fruta natural de la estación